



Hilfe bei Depressionen und psychischen Erkrankungen

„Wanderbank“: Neues Awo-Angebot, um Hemmschwellen und Vorurteile abzubauen

Von Nadine Eckermann

Duderstadt. Oberflächlich betrachtet sind es nur einige miteinander verbundene Holzlatten, mit ein bisschen Farbe verziert, die jetzt vor dem Schaufenster des Inklusiven Bürgertreffs von Awo Triaog in Duderstadt stehen. Doch symbolisch bedeutet die „Wanderbank“ viel mehr. Mit dem Projekt wollen die Initiatoren – der Kinderschutzbund Northeim, der Sozialpsychiatrische Verbund des Landkreises Northeim und das Bündnis gegen Depression in Südniedersachsen – auf ein Thema aufmerksam machen, das sich mitten in der Gesellschaft befindet und doch nicht präsent ist: Depression und psychische Erkrankungen.

Seit dem 1. Oktober 2020, dem europäischen Tag der Depression, wandern 13 Bänke durch den Landkreis Northeim. Nach einer Station in der Hardeger St.-Mauritius-Kirche befindet sich nun eine von ihnen in Duderstadt – wie lange? Das wird sich zeigen. Entstanden sei der neue „Rastplatz“ der „Wanderbank“ außerhalb des Landkreises Northeim durch die Vernetzung von Awo Triaog, die den Inklusiven Bürgertreff an der Marktstraße anbieten, mit der Gesundheitsregion, in der auch das Bündnis gegen Depression aktiv ist, berichtet Bereichsleiterin Kirsten Ebert. Der Inklusiv Bürgertreff trage durch niedrigschwellige Angebote zur Beratung Betroffener, aber auch zum Zusammenbringen von Menschen mit und ohne psychische Erkrankung bei. Vorurteile abzubauen und Stigmata zu vermeiden, erklärt Jens Wojsczyk, Mitarbeiter im Bürgertreff mit Schwerpunkt Selbsthilfe und Fürsorge, sei dabei eines der Ziele.

Symbol an der Schwelle

Die Bank steht dafür in mehrfacher Hinsicht: Sie befindet sich an der Schwelle zwischen dem Innenraum der Awo und der Straße. Möglicher-



Stellen die „Wanderbank“ vor dem Schaufenster des Bürgertreffs vor: Dualer Student des Sozialmanagements Stefan Kanig, Bürgertreff-Mitarbeiter Jens Wojsczyk, Genesungsbegleiter William Bock, Thomas Goldmann vom städtischen Fachdienst Soziales und Bereichsleiterin Kirsten Ebert. FOTO: NADINE ECKERMANN

weise motiviert sie Menschen, einzutreten, die sich das bisher nicht getraut hatten. Vielleicht geht aber auch eine der beratenden Personen nach draußen, um dort ein Gespräch zu führen – Decken sollen dafür sorgen, dass dies auch bei niedrigen Temperaturen kurz möglich ist. Vielleicht nimmt darauf auch jemand Platz, um die Info-Broschüren zu studieren, die die Verantwortlichen ausgelegt haben, oder um das Angebot kennenzulernen, das im Bürgertreff stattfindet.

Immer jedenfalls stehe im Mittelpunkt, Menschen zu informieren und Betroffene zu begleiten. „Wir möchten das Dasein psychischer Erkrankungen mehr ins Bewusstsein holen“, erklärt Ebert. Insbesondere nach der Pandemie habe sich gezeigt, dass der Bedarf dafür groß sei. So fühlten sich immer mehr Menschen einsam – im Bürgertreff wür-

„Bei uns ist alles vollkommen anonym.“

Kirsten Ebert,
Bereichsleiterin

den sie zusammengebracht. Dabei sei dem Team bewusst, dass es in einer kleinen Stadt wie Duderstadt nicht einfach sei, offen mit einer psychischen Erkrankung umzugehen. „Bei uns ist alles vollkommen anonym“, sagt Ebert.

Von Kaffeeklatsch bis Fallberatung

Im Falle des dienstäglichen Frühstücks oder des Kaffeeklatsches am Donnerstag kann dies einfach darin bestehen, Zeit miteinander zu verbringen, gemeinsam Kaffee zu trinken und ein Brötchen zu essen. Durch die verschiedenen Sprechstunden gebe es aber auch die Möglichkeit, sich beraten zu lassen, über das Angebot an Selbsthilfegruppen beispielsweise, den Umgang mit Formularen und Anträgen, aber auch etwa über die Frage nach Medikamenteneinnah-

me, Krankenhausaufenthalten und mehr. Als Beratende treten ausgebildete Kräfte auf. Mit William Bock ist ein Genesungsberater im Team, der selbst auch Betroffener ist. „Ich kann mich in die Lage von Menschen mit Depressionen ganz anders hineinversetzen“, sagt er. Bock sagt, er sei häufig mittwochs oder donnerstags anzutreffen, Interessierte sollten einfach nach ihm fragen.

Abgesehen von den Angeboten, die die Awo selbst macht, können Interessierte die Räumlichkeiten auch für Gruppentreffen oder Fortbildungsveranstaltungen nutzen. Im persönlichen Gespräch – vielleicht auf der „Wanderbank“ – kann darüber ebenso informiert werden wie über ein mögliches Engagement in Selbsthilfegruppen, erklären die Verantwortlichen.

Termine im Inklusiven Bürgertreff

- **Montags, 10 bis 12 Uhr:** „Die offene Sprechstunde“. Gelegenheit, Anregungen für die Nachbarschaft zu besprechen, Unterstützer für ein Vorhaben zu suchen oder sich selbst in den Bürgertreff einzubringen.
- **Dienstags, 9.30 bis 11.30 Uhr:** „Gut in den Tag starten“. Offenes Frühstück für alle Bürgerinnen und Bürger. Brötchen und Kaffee werden gestellt, Belag ist mitzubringen.
- **Mittwochs, 15 bis 17 Uhr:** „Bücherkiste“. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können Bücher mitbringen und darüber sprechen oder neue Bücher entdecken. Auch kann getauscht oder in der Bücherkiste gestöbert werden.
- **Donnerstags, 9.30 bis 11.30 Uhr:** „Kaffeeklatsch“. Start in den Tag bei Kaffee und Keksen.
- **Donnerstags, 13 bis 15 Uhr:** „Offene Spielgruppe“. Gemeinsam werde bekannte Gesellschaftsspiele gespielt.
- **Freitags, 11 bis 13 Uhr:** „Beratung Ehrenamt und Selbsthilfe / Selbstfürsorge“.